

# Over de betekenis van pijn en aandacht

De betekenis die over het algemeen aan pijn gegeven wordt, is die van alarmfunctie. Bij chronische pijn is er echter vaak geen medische oorzaak te vinden en is er geen noodzaak voor alarm. Dit doet vermoeden dat pijn nog een andere betekenis heeft. Pijn lijkt eerder een belangrijke rol te spelen in helingsprocessen dan in het voorkomen van ziekte en verwonding. Dit onderzoek probeert deze andere betekenis op het spoor te komen. Via een Husserliaanse fenomenologische onderzoeksmethode (o.a. het tussen haakjes plaatsen van de huidige opvatting over pijn), en gebruikmakend van een narratief literatuuronderzoek,<sup>1</sup> wordt dieper ingegaan op de betekenis van pijn als aandachtstrekker.

Is het mogelijk dat ons lichaam pijn creëert om aandacht te trekken? Als pijn bedoeld is om aandacht te trekken, welke aandacht is er dan nodig en wat doet deze aandacht? Om deze vraag te onderzoeken plaatsen we de gangbare betekenis van aandacht (als sturend mechanisme in informatieverwerking) tussen haakjes en onderzoeken we drie fenomenologische verschijningsvormen van aandacht: alerte aandacht (als er onveiligheid is en gevaar dreigt), open aandacht (bijvoorbeeld tussen moeder en kind bij het voeden) en nieuwsgierige aandacht.

Uit literatuuronderzoek blijkt dat alerte aandacht zorgt voor een neurologische versnelling en de fysieke reactiesnelheid vergroot. Open aandacht blijkt alleen mogelijk in een veilige, stressloze omgeving en lijkt vooral nieuwe verbindingen te leggen die de neurologische stabiliteit vergroten en vaak de ervaring geeft van verbondenheid. Deze vorm van aandacht lijkt daarmee het meest in aanmerking te komen voor een rol in helingsprocessen. Nieuwsgierige aandacht speelt een belangrijke rol in leerprocessen. Deze aandacht is ook gebaat bij een veilige omgeving, maar er mag in beperkte mate spanning aanwezig zijn. Ook deze vorm van aandacht creëert nieuwe neurologische verbindingen, die ervoor zorgen dat de wisselwerking met de omgeving verbetert.

Met de inzichten uit dit onderzoek is een nieuw tentatief model van chronische pijn geconstrueerd en lijken pijn en aandacht een belangrijke rol te spelen in genezingsprocessen – doordat ze de aandacht richten op de specifieke pijnplekken. Het model suggereert dat de chronische pijn-patiënt niet in staat is om open aandacht aan de pijn te geven: doordat de situatie als onveilig wordt gepercipieerd zodat alleen alerte aandacht mogelijk is, of doordat de patiënt niet weet hoe open aandacht te geven.

Het onderzoek onderstreept het belang van de door de patiënt ervaren veiligheid. Ervaren veiligheid is essentieel voor een helende omgeving, vooral omdat dit open aandacht mogelijk maakt. Daarvoor is het noodzakelijk dat pijn niet als een gevaar ervaren wordt, maar eerder als een compagnon bij de heling, een compagnon die je moet leren koesteren.

Hielke Bosma is geestelijk begeleider bij Reade, centrum voor revalidatie en reumatologie in Amsterdam, en studentenraadsman aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht. [h.bosma@reade.nl](mailto:h.bosma@reade.nl)

## Noot

1. Zie bijvoorbeeld: Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1997). Writing narrative literature reviews. *Review of General Psychology* 1(3), 311-320.